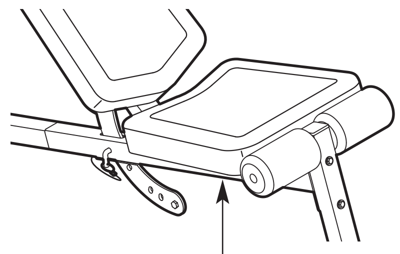
WEIDER® 150 TC

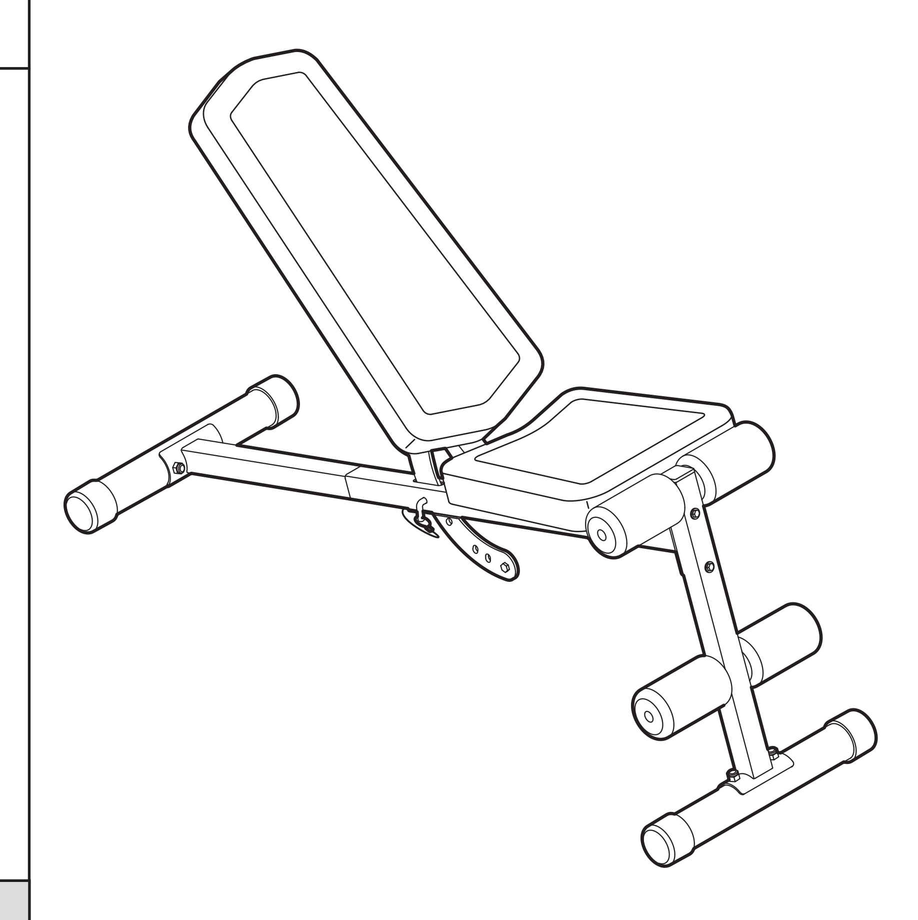
Nº. du Modèle WEEVBE5909.0
Nº. de Série ________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet : www.iconsupport.eu

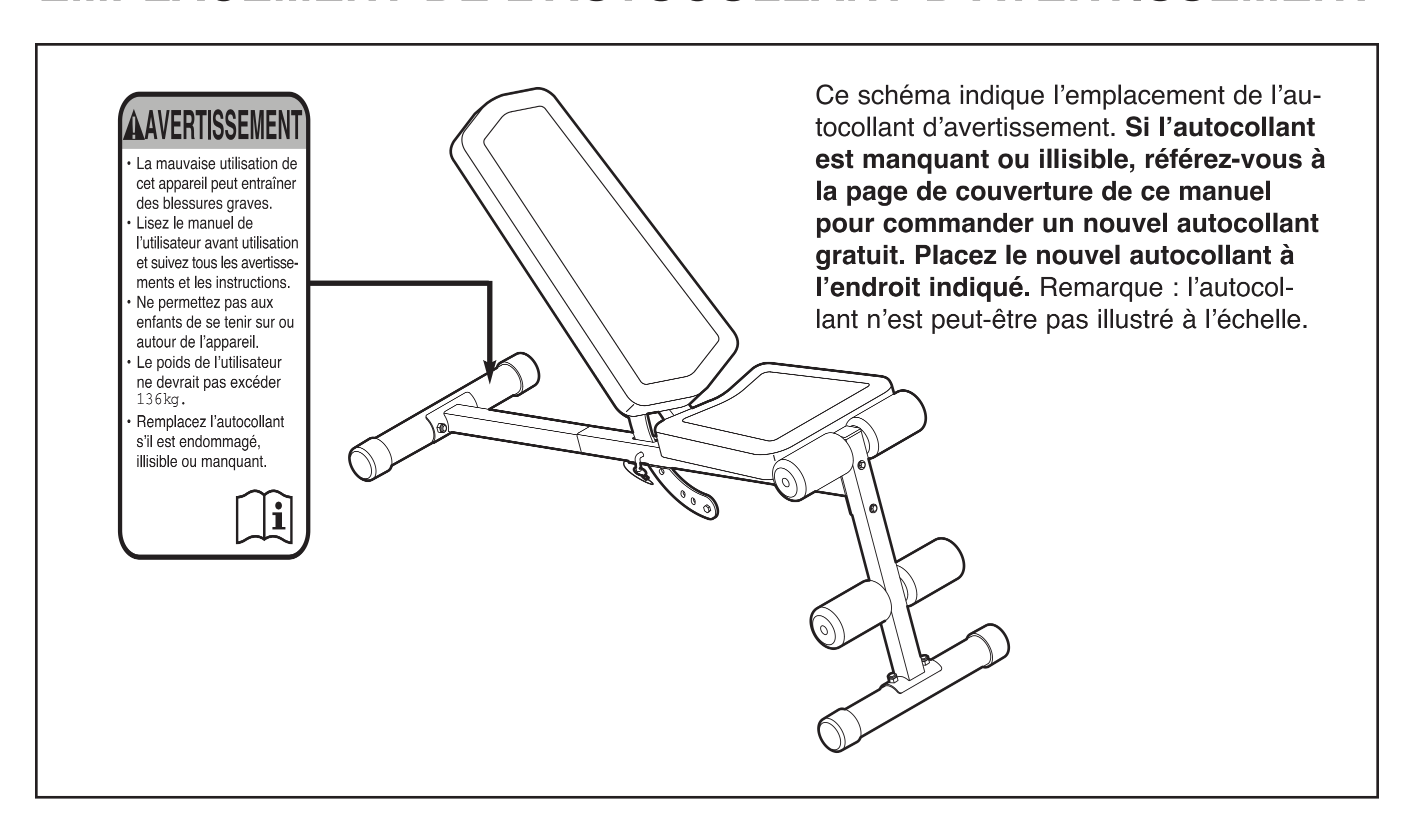
⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L’AUTOCOLLANT D’AVERTISSEMENT



Ce schéma indique l’emplacement de l’autocollant d’avertissement. **Si l’autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l’endroit indiqué.** Remarque : l’autocollant n’est peut-être pas illustré à l’échelle.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont correctement informés de toutes les précautions.**

3. **Le banc de poids est conçu pour une utilisation privée. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **Placez le banc de poids sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol.**

5. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

6. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**

7. **Le banc de poids est conçu pour supporter un poids maximum de 186 kg, incluant un poids utilisateur maximum de 136 kg. N'utilisez pas plus de 50 kg de poids avec le banc de poids. Remarque : le banc de poids ne comporte pas de poids.**

8. **Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le banc de poids. Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport quand vous faites des exercices.**

9. **N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.**

10. **Assurez-vous toujours que la goupille de verrouillage est entièrement insérée à l'intérieur du support du pivot et du cadre avant d'entamer vos exercices.**

11. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

12. **Utilisez uniquement le banc de poids de la manière décrite dans ce manuel.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d’avoir choisi le nouveau banc de poids WEIDER® 150 TC. Le banc de poids 150 TC est conçu pour aider développer les groupes principaux de muscles de la partie supérieure de votre corps. Que votre objectif soit de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d’améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre cet objectif.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d’utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l’emplacement de l’autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

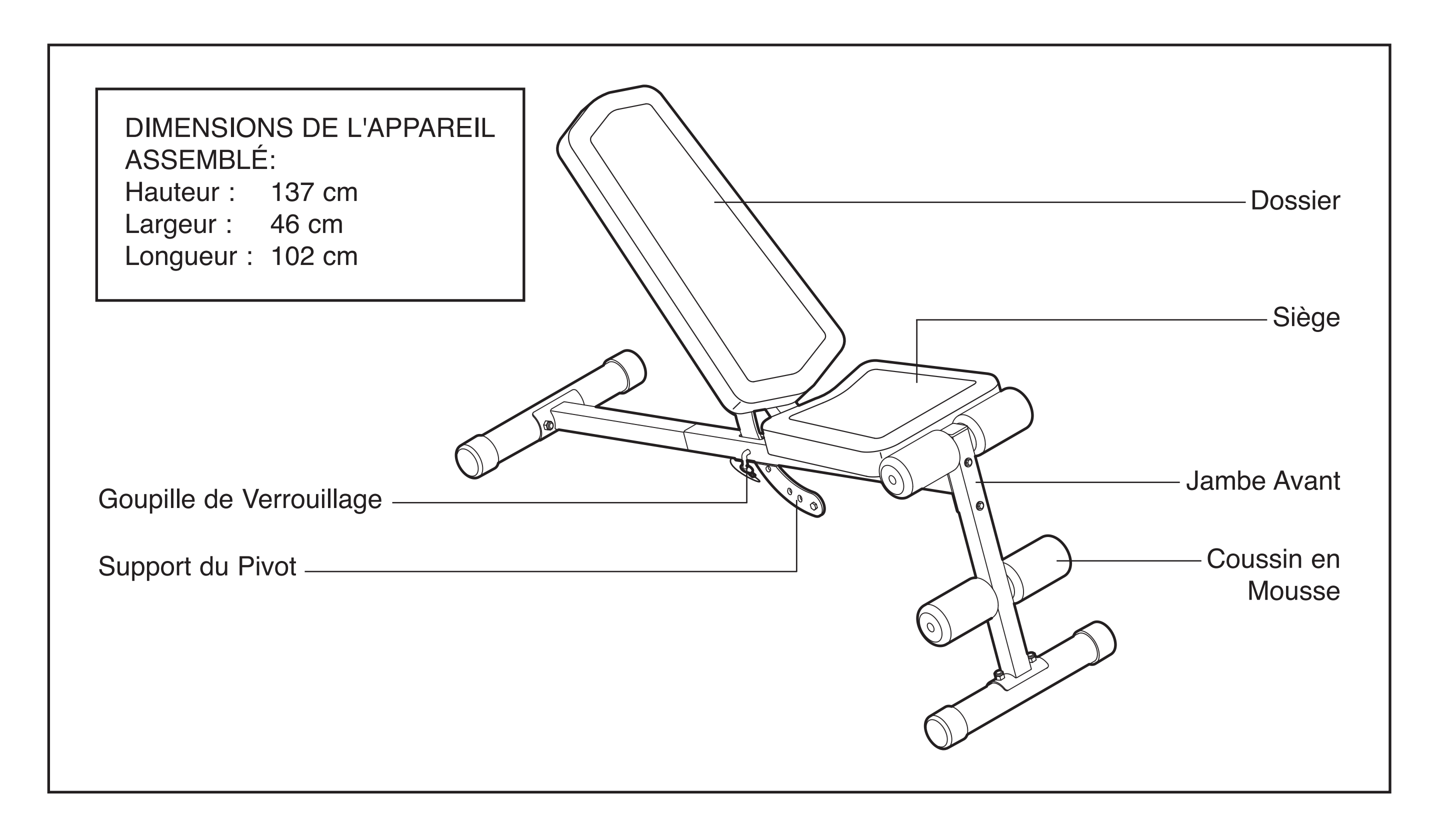
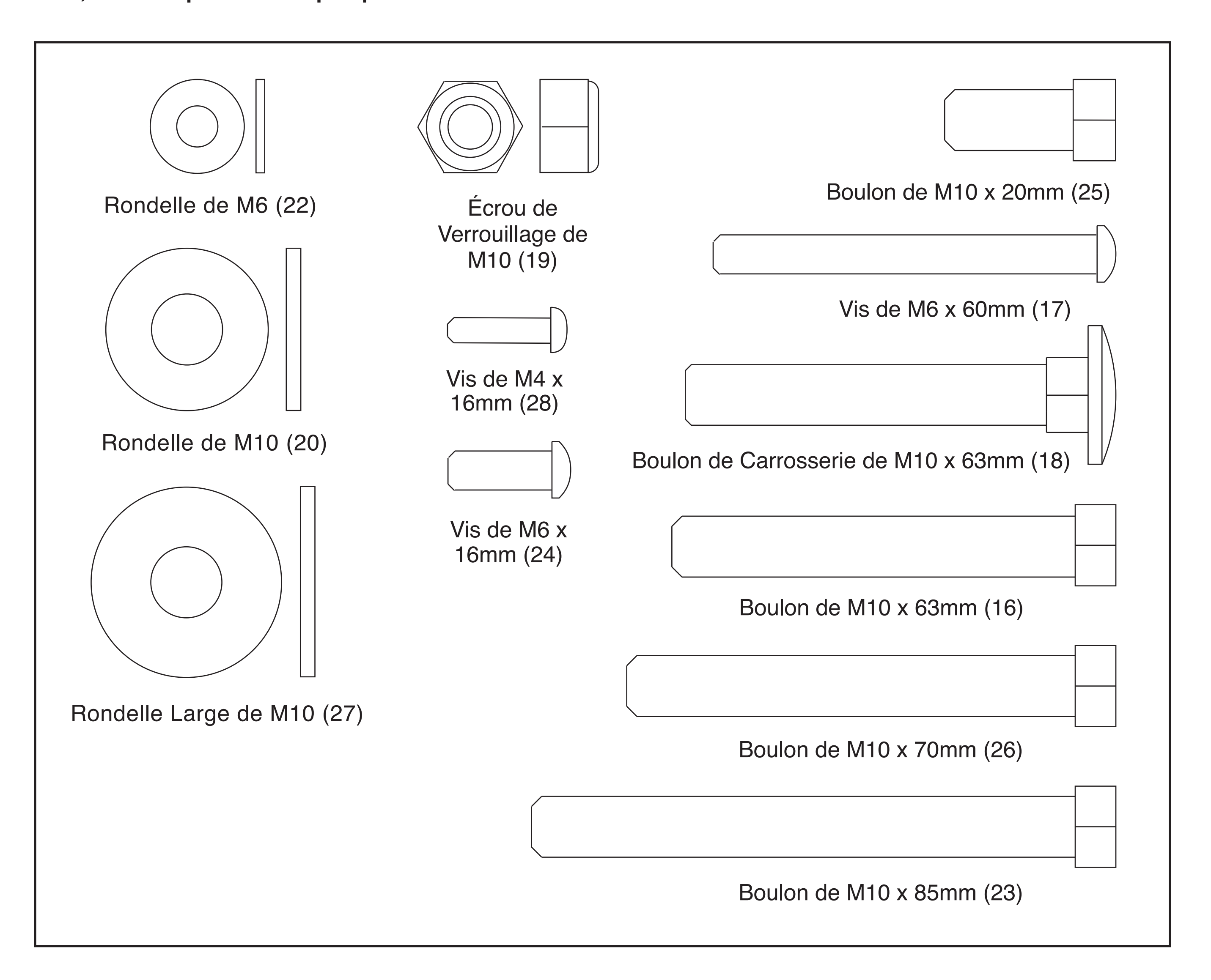


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce correspond au numéro d'identification de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



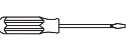
ASSEMBLAGE

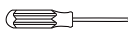
Pour vous faciliter l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions qui suivent :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, le banc de poids doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour du banc de poids quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage:

deux clés anglaises 

un maillet en caoutchouc 

un tournevis plat 

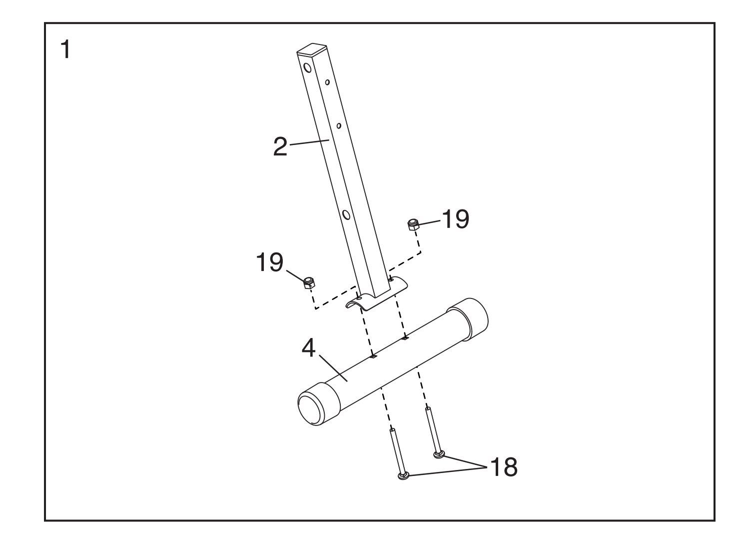
un tournevis cruciforme 

L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

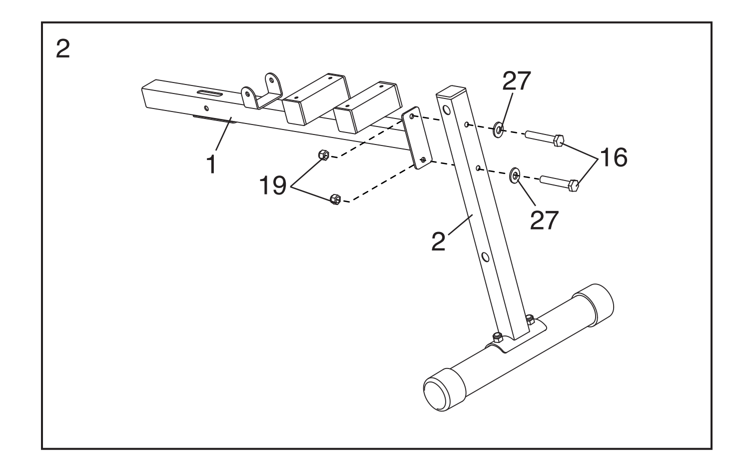
1. **Pour faciliter l'assemblage, veillez à bien comprendre les informations indiquées dans la cellule ci-dessus.**

Localisez le Stabilisateur (4) ne possédant pas d'autocollants d'avertissement.

Fixez le Stabilisateur (4) à la Jambe Avant (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 63mm (18) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



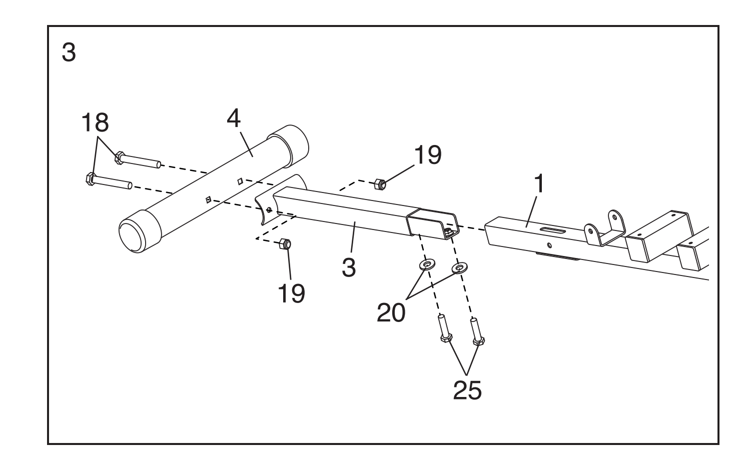
2. Fixez le Cadre (1) à la Jambe Avant (2) à l'aide de deux Boulons de M10 x 63mm (16), de deux Rondelles Larges de M10 (27), et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



3. Fixez l’autre Stabilisateur (4) à la Jambe Arrière (3) à l’aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 63mm (18) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

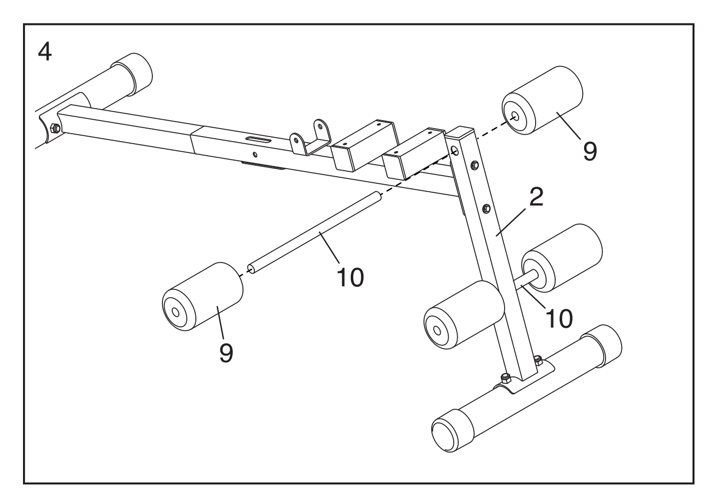
   Fixez la Jambe Arrière (3) au Cadre (1) à l’aide de deux Boulons de M10 x 20mm (25) et de deux Rondelles de M10 (20).

   Voir les étapes 1 à 3. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (19).



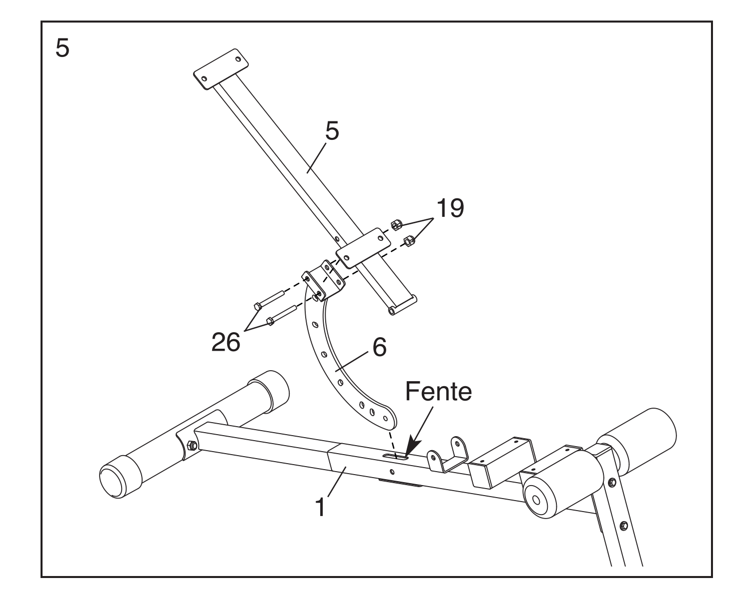
4. Insérez un Tube du Coussin (10) à l’intérieur de la Jambe Avant (2). Humidifiez les extrémités du Tube du Coussin avec de l’eau savonneuse, puis glissez un Coussin en Mousse (9) sur chacune des extrémités du Tube du Coussin.

   Répétez cette étape avec l’autre Tube du Coussin (10).



5. Fixez le Support du Pivot (6) au Cadre du Dossier (5) à l’aide de deux Boulons de M10 x 70mm (26) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Insérez le Support du Pivot (6) à l’intérieur de la fente du Cadre (1).

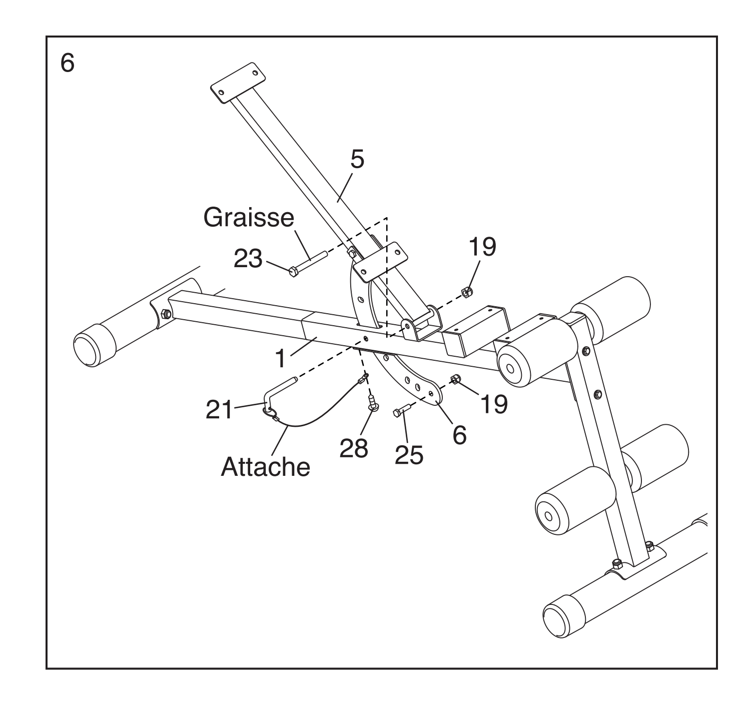


6. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 85mm (23). Fixez le Cadre du Dossier (5) au Cadre (1) à l'aide du Boulon et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (19). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre du Dossier doit pouvoir pivoter facilement.**

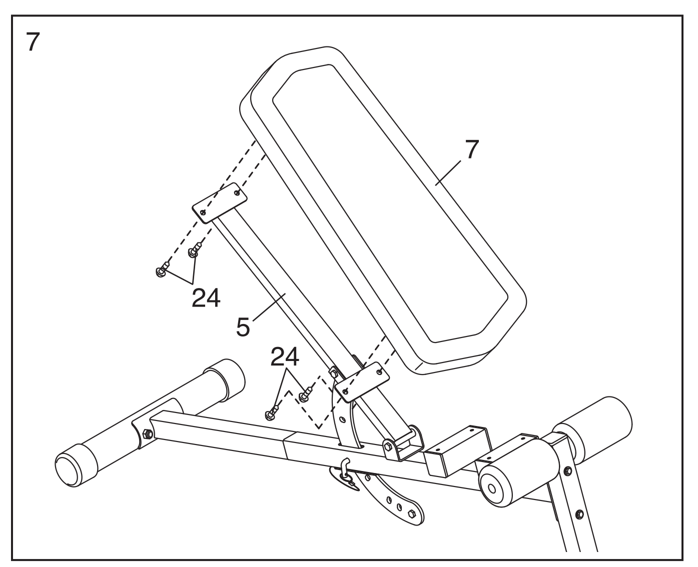
   Fixez l'attache de la Goupille de Verrouillage (21) au bas du Cadre (1) à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (28). Puis, insérez la Goupille de Verrouillage à l'intérieur du Cadre et d'un trou de réglage du Support du Pivot (6).

   Fixez un Boulon de M10 x 20mm (25) et un Écrou de Verrouillage de M10 (19) au trou situé dans l'extrémité du Support du Pivot (6).

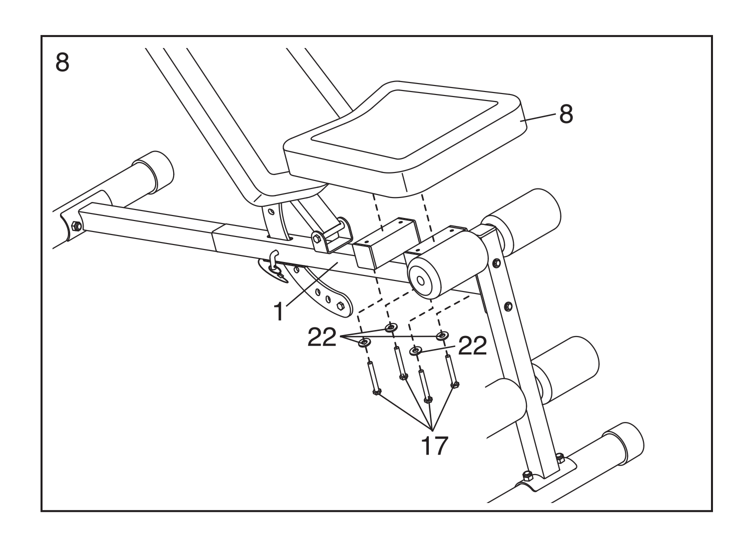
   Voir l'étape 5. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (19).



7. **Orientez le Dossier (7) comme indiqué.** Fixez le Dossier au Cadre du Dossier (5) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (24).



8. Fixez le Siège (8) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis de M6 x 60mm (17) et de quatre Rondelles de M6 (22).



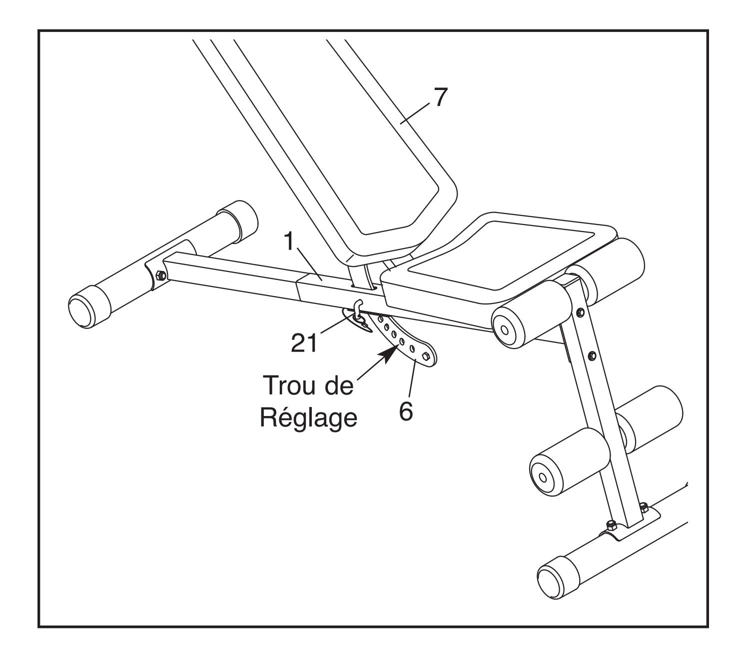
9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids.**

RÉGLAGES

RÉGLAGE DU DOSSIER

Il est possible d'utiliser le Dossier (7) en position renversée, en position horizontale, ou en l'une des quatre positions inclinées.

Pour régler le Dossier, enlevez d'abord la Goupille de Verrouillage (21) hors du Cadre (1). Déplacez le Dossier jusqu'à la position désirée, puis réinsérez la Goupille de Verrouillage à l'intérieur du Cadre et d'un trou de réglage du Support du Pivot (6).



⚠ AVERTISSEMENT : assurez-vous que la Goupille de Verrouillage (21) est entièrement insérée à l'intérieur du Cadre (1) et du Support du Pivot (6).

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.
- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

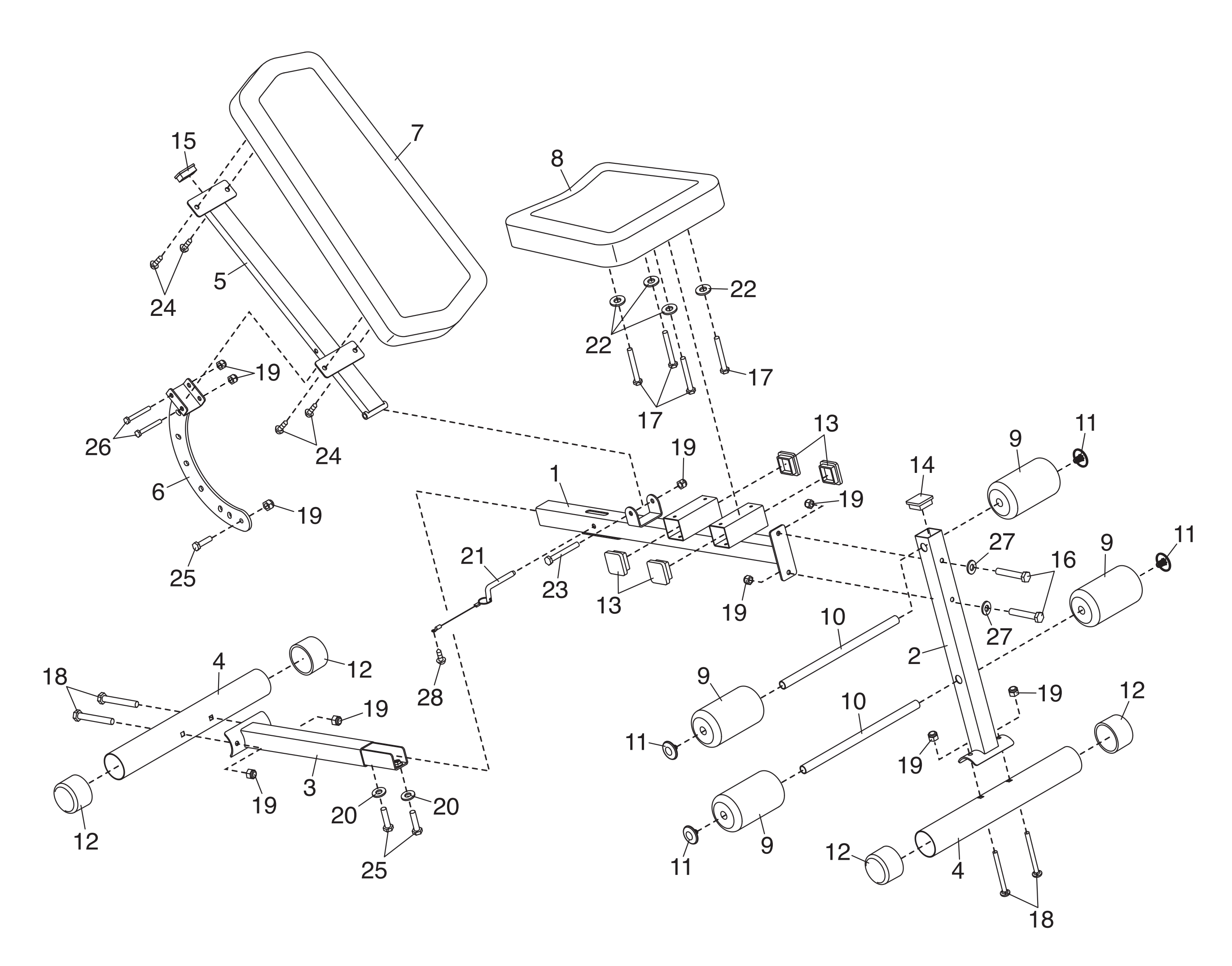
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVBE5909.0

R1009A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	17	4	Vis de M6 x 60mm
2	1	Jambe Avant	18	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 63mm
3	1	Jambe Arrière	19	10	Écrou de Verrouillage de M10
4	2	Stabilisateur	20	2	Rondelle de M10
5	1	Cadre du Dossier	21	1	Goupille de Verrouillage
6	1	Support du Pivot	22	4	Rondelle de M6
7	1	Dossier	23	1	Boulon de M10 x 85mm
8	1	Siège	24	4	Vis de M6 x 16mm
9	4	Coussin en Mousse	25	3	Boulon de M10 x 20mm
10	2	Tube du Coussin	26	2	Boulon de M10 x 70mm
11	4	Embout Mâle Rond de 19mm	27	2	Rondelle Large de M10
12	4	Embout Femelle Rond de 50mm	28	1	Vis de M4 x 16mm
13	4	Embout Mâle Carré de 50mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
14	1	Embout Mâle Carré de 45mm	*	–	Guide d'Exercice
15	1	Embout Mâle de 25mm x 50mm	*	–	Paquet de Graisse
16	2	Boulon de M10 x 63mm			

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle WEEVBE5909.0 R1009A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l’appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 288867 R1009A